

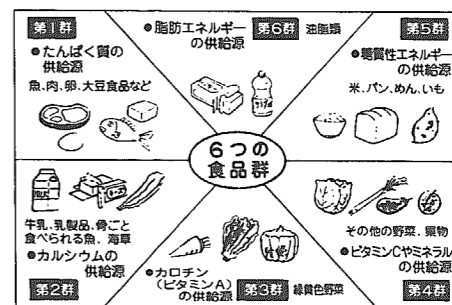
食生活を



改善しよう

野菜を食べよう！

成人病予防の大切なポイントの一つは、バランスのとれた食生活を送ることです。食塩のとりすぎによる高血圧、動物性脂肪のとりすぎによる動脈硬化など、食事と成人病には深い関係があります。ところが、わかっているにもかかわらず、食事でそれを改善し、実行するのはなかなか大変です。いま一度皆さんの毎日の食事の献立、調理などを点検してみませんか。



バランスのとれた食事をするには、1日30食品(30種類の食品)をとることが、すすめられています。

★野菜は一日に300g

現代人は野菜が不足がち、それこそ主食のつまみ程度にしか食べていない人も多いようです。しかし、野菜はとても大切な食物です。体の中で栄養素が円滑に活動するのを助けたり、病気に対して抵抗力をつけるビタミンやミネラル、またガン防止、肥満の防止に役立つ食物繊維などの大切な栄養素もいっぱいあります。野菜を毎日とる人ほど、ガンの死亡率が低いことが注目されています。野菜300gのう

ち100gは緑黄色、残り200gを淡黄色野菜とするのがコツです。それには、ゆでる、炒める、煮るなどで野菜のかさを減らし、食べる量を増やす工夫が必要です。

★野菜の成分と成人病予防対策
 (カロチン)：緑黄色野菜に含まれ、発ガンを抑えるビタミンAに変わる。(ビタミンC)：ビタミンAの効果を持続させたり、血管壁内の細胞強化や不要なコレステロールを退治するなど、動脈硬化予防には欠かせない栄養素。(ビタミンB群・鉄分・カルシウム)：ガンに対する抵抗力の強化成分(食物繊維)：便通をよくし、大腸ガンなどを予防する。また、血圧の上昇をおさえたり、コレステロールの吸収もおさえる。野菜とり方、足りてますか。(文責保健婦)

アフターについて

さて、今回は口の中にできるとしても痛い、口内炎についてお話ししてみよう。

口内炎にも色々ありますが、いちばん多く見られる、歯肉口内炎と壊死性潰瘍性歯肉炎のふたつをとりあげてみます。

歯肉口内炎は、一歳半から六歳くらいまでの幼児が特にかかりやすく、時には成人もかかりますが、

これは薄い粘膜の小水泡が破れたためにできたもので、口の中にポツン、ポツンと現われるのが特長で、症状としては発熱、歯肉の腫

問題なのは大人のかかる壊死性潰瘍性歯肉炎で、経験のある方もいらつしやると思いますが、カゼにかかった時や、過度の疲労な

歯医者が教える

歯の健康

「口メモ」

れ、強い口臭などで、原因はウイルスです。大体二週間くらいでおさまりますが、時には顔や体にも現われることがあります。

どの後にできることが多く、水やお湯、しょっぱいものにしみたりして、非常に不愉快なもので、ひどくなると食事でもできません。大

などの理由から、改定を進めることになったものです。いわば、21世紀に至る10年間の村づくりを考える、極めて重要な

指針づくりでもあります。この程、委嘱された方々は次の通りです。

「21世紀へ向けた村づくりを」

岩室村第3次総合開発計画審議会を設置

「岩室村のマスタートプラン」としての第三次総合開発計画を策定するため、先月、岩室村総合開発計画審議会が設置されました。

第二次計画の期間をあと二ヶ年残しているのですが、この計画の大部分を達成したこと、時代も平成になるなど、社会的・経済的情勢も変化してきていること

岩室村総合開発計画審議会委員

分野	氏名	住所
1 議会	竹内 一義	和納7区
2 議会	和田 高明	岩室
3 議会	山縣 信栄	西長島
4 議会	三富 新一	植曾
5 議会	井田 忠三	新谷
6 農業委員	中村 宇一	高畑
7 P T A	大越 礼次郎	間瀬1区
8 農業関係	大岩 征雄	原
9 商工会	渡辺 誠志	石瀬
10 商工会	早川 広久	和納3区
11 観光関係	後藤 文直	岩室
12 婦人	内藤 逸子	和納6区
13 婦人	富永 美智子	和納12区

順不同：敬称略

むらの民芸シリーズ

⑩



水樽 (みずたる)

今回ご紹介するのは、円筒形の木製容器で、桶にかがみ(蓋板)を固着した飲み水運ぶ水樽(民具)です。

写真は、右側が農業、左側が漁業の人たちが使った水樽で、当時、激しい作業で喉の乾いたとき飲み口に差し込まれた小指大の篠竹から飲む水は甘露だったようです。写真でもわかるように、漁と農で使う水樽のスタイルは少し違い、それぞれに特性があったようです。漁用の水樽は、船上の安定しない所で使うため胴周りは太く、低く作られており、農用はスリムに作られ運搬に便利なように作られていました。呑み口は、漁農用とも同じですが、水の注入口は、農用は木製の栓をするようになっており、海上の水を汲むこともでき、桶と樽の両特性を備えた民具でありました。(歴史民俗資料館収蔵)

体二週間位でなおりますけれど、治療としては、栄養を補給して体力の回復を待つしかありません。したが、最近ソフトレーザーなる器械ができましたので、患者さんにとっては非常に朗報です。このソフトレーザーとは、一分くらい口内炎にあてるだけで痛みがとれ、また、なおりがとても早くなります。レーザーは痛くもありませんので、口内炎にかかったら一度歯医者さんに行ってみたらいいと思います。(新潟県歯科医師会)

投票はお忘れなく 衆議院議員総選挙

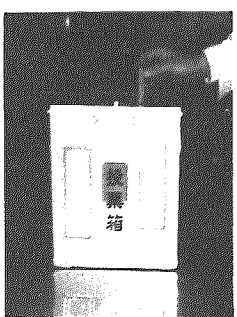
最高裁判所裁判官国民審査も同時実施

投票日—2月18日(日)

社会に価値ある一票を



郵便投票証明書をお持ちのかたは、早目に証明書を送り、投票管理委員会(役場総務課内)へ投票用紙をご請求ください。投票所入場券は、後日区長さんをおして配布いたします。その入場券に印刷してある投票所があなたの投票所です。最近、村内転居をされたかたは、前住所地の投票所に行っていたりすることもありません。なお、選挙についてのお問い合わせは、村選挙管理委員会(役場総務課内)82-41-111 内線二一六へお気軽にどうぞ。



イスカのはし



うまくいかなことが続く、「すること、なすこと、イカスのはし(嘴くちばし)で」などとボヤク人がいます。

イカス(鵜または交喙)は、冬季に日本に渡来して、針葉樹に住む小鳥。とがたくちばしが上のは下方に、下のは上方に曲がって交差しているところから、物事が食い違っている通りにならないたとえに使われてきました。

ひな鳥のうち普通のくちばしですが、成長して木の葉や昆虫を食べるようになると、変形してくるのだそうです。松かさなどをこじ開けるには、食い違ったくちばしのほうが適しているのかもしれない。そうしたくちばしの形から、富山県、福岡県などには、イカスを「クイチガイ」と呼ぶ所もあります。

「イスカのはしと食い違」ことを、漢語では「齟齬をきたす」といいますが、この「齟」と「齬」は、いずれも上下の歯が食い違っている、うまくかみ合わないこと。「イカスのはし」と「齟齬」は、くちばしと歯の違いはあっても、よく似た表現といえるでしょう。